

(九年义务教育试验课本)

体育与健康教育

教学参考

初中一、二年级

湛江市教委《体育与健康教育
教学参考》编委会



体育与健康教育教学参考

初中一、二年级

湛江市教委《体育与健康教育教学参考》编委会

(1993)湛印准字第 109 号

湛江日报社印刷厂印

编者的话

《体育与健康教育教学参考》，是根据九年义务教育体育与健康教育试验课本，分年级、按课本中体育与健康知识教材课目的顺序，每课又分教学目的、教材分析、教学建议和参考资料四个部分进行编写的。其目的，是希望能为体育与健康知识课的任课老师，提供一些编写教案和组织教学的参考资料，以有助于体育与健康知识课教学质量的提高。为了精简文字和便于使用，教材分析部分没有对课文进行详尽的分析，只简要地提出教学重点、难点和结合点供参考。

本书的编写，是在湛江市教委和湛江市教育学会体育卫生研究会的领导下进行的。由关哲和梁军任主编，黄荣庄、廖木养和韦汉平任副主编。编写组成员有李丽云、张龙生、赖美兰、梁俊雄、甄达文、蔡莹、张田贵、韦汉平和梁军。最后由梁军统编全稿。

在编写过程中，从不少文章、专著中选编了不少有益的资料。因涉及的篇目、书目太多，这里难以一一列出，特在此对被本书引用的有关资料的作者表示感谢。

由于编写时间紧和水平有限，缺点和错误在所难免，恳请指正。

一九九三年十月

总 目 录

初中一年级..... 3—159

初中二年级..... 163—309

初中一年级

目 录

绪论	(3)
第一课 体育的本质与功能	(7)
第二课 人体概述	(11)
第三课 皮肤的结构和功能	(13)
第四课 皮肤的锻炼与卫生	(17)
第五课 常见皮肤病的防治	(19)
第六课 运动系统	(21)
第七课 锻炼身体要讲究科学方法	(34)
第八课 体育锻炼的卫生要求	(38)
第九课 运动创伤的预防和处理	(46)
第十课 运动性疾病的防治	(50)
第十一课 昏厥	(57)
第十二课 呼吸系统	(59)
第十三课 感冒	(74)

第十四课	内分泌系统	(77)
第十五课	泌尿系统	(88)
第十六课	生殖系统	(94)
第十七课	走好青春第一步	(101)
第十八课	青春期生理特点	(104)
第十九课	青春期的心理变化	(109)
第二十课	青春期的保健	(118)
第二十一课	青春与健美	(124)
第二十二课	体质测试及其结果应用	(135)
第二十三课	怎样发展身体素质	(138)
第二十四课	体操运动的特点	(146)
第二十五课	吸烟的危害	(152)

绪 论

一、教学目的

通过本课教学,使学生了解健康的涵义与党和国家对青少年健康成长的关怀,明确体育与健康教育课的内容、主要任务和学习目标,从而提高学习的自觉性与积极性,努力学好体育与健康教育课。

二、教材分析

(一)重点:体育与健康教育课的主要任务和学习这门课应达到的目标。

(二)健康的涵义与党和国家对青少年健康成长的一贯关怀。

(三)结合点:明确体育与健康教育相结合试验的目的。从而努力学好这门课程,养成经常锻炼身体和讲究卫生的良好习惯,提高自我锻炼和卫生保健的能力,增进身心健康,增强体质,把自己培养成为德、智、体全面发展的社会主义现代化建设的合格人才。

三、教学建议

(一)本课是学习体育与健康教育的动员课,故在讲课时必须着重讲清健康的涵义与党和国家对青少年健康成长的一贯关怀以及“体育与健康教育相结合”试验的目的意义,以培养和提高学生注重身体健康的社会责任感,并激发其学好体育与健康教育课的热情,提高学好本课程的积极性和自觉性。

(二)在教学过程中,应强调要学好这门功课,必须理论与

实践结合,体育与保健有机地结合,做到养护、保健和锻炼并重,充分运用所学的体育与健康知识指导实践,才能养成良好的体育、卫生行为习惯,达到增进健康、增强体质的目的。

四、参考资料

(一)党和国家对青少年健康的一贯关怀

1950年,毛泽东同志针对当时学生健康状况不良,发出了“健康第一”的号召。

1951年,《中央人民政府政务院关于改善各级学校学生健康状况的决定》强调指出:“增进学生身体健康,乃是保证学生完成学习任务,并培养出有强健体魄的现代青年的重大任务之一。各级人民政府教育行政部门及各级学校教职员必须严肃注意这一问题,立即纠正忽视学生健康的思想和对学生健康不负责任的态度,切实改善各级学校的学生健康状况。”为此特作如下决定:一、调整学生日常学习及生活的时间(略,下同);二、减轻学生课业学习与社团活动的负担;三、改进学校卫生工作;四、注意体育娱乐活动;五、改善学生伙食管理办法;六、学校经费的支配,应适当地照顾保健工作的需要。

1953年,为加强对学校体育、卫生工作的领导,以增强青年一代的体质,保证师生的健康,教育部发出了《教育部关于设立体育行政机构的通知》,要求各省(市)教育(文教)厅(局)应设立体育科或专职视导人员,以指导所属各级学校体育、卫生等工作。

1964年,教育部、体育运动委员会、卫生部根据当时“学生身体的发育,一般仍未恢复到一九五九年以前的水平、学生患常见疾病的还不少、学生患近视眼的很多”的状况,向国务院上报了《关于中、小学生健康状况和改进学校体育、卫生工

作的报告》。国务院批转了这个报告,对加强中、小学校体育卫生工作的领导,改善学校卫生保健工作,广泛地开展适当的体育活动,促进学生身体正常发育和身体机能的发展,增强体质,起了极为积极的作用。

1983年,教育部、国家体委、卫生部、国家民委为了进一步全面掌握我国学生的体质、健康状况、长期系统地连续观察其发育规律,并使这项工作逐步做到规范化、制度化,以科学地指导学校体育、卫生工作的开展,为增强学生体质、提高健康水平服务。决定从一九八三年至一九八六年,在建立、健全各级各类学校“体质、健康卡片”的基础上建立观测点,开展全国学生体质、健康调查研究工作。

1987年,国家教委发布了《中学生体育合格标准的试行办法》的通知,国家教委和卫生部联合发出了《关于加强学生视力保护,全面开展学校卫生保健工作的通知》。1988年,国家教委又发出了《中小学学生近视眼防治工作方案》(试行)的通知,国家教委、国家体委、卫生部、国家民委发出了中国学生体质与健康调查研究公布。1990年,国家教委、国家体委发出了关于实施《学校体育工作条例》的通知,国家教委和卫生部发出了关于实施《学校卫生工作条例》的通知,1992年,国家教委又下发了关于印发《小学生体育合格标准实施办法》的通知,等等。以上这些文件,对于加强学校体育卫生工作的领导,减轻学生的课业负担,改进学校体育卫生工作,促进学生德、智、体全面发展,起到了保证的作用。尤其是毛泽东同志在1957年就明确指出:“我们的教育方针,应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”。我国宪法规定:“国家培养青少年儿童在品

德、智力、体质等方面全面发展。”义务教育法也规定：“义务教育必须贯彻国家的教育方针，努力提高教育质量，使儿童少年在品德、智力、体质等方面全面发展，为提高民族素质，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设人才奠定基础。”这些规定，把实施德智体全面发展教育，以立法形式巩固下来。由此足见党和国家对青少年一代身心健康成长的重视与关怀。

（二）健康的十条标准

世界卫生组织给健康下这样的定义：

1、有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常工作 and 生活的压力，而不感到过分紧张。

2、处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔事物巨细。

3、善于休息，睡眠良好。

4、应变力强，能适应环境的变化。

5、能够抵抗一般性感冒和传染病。

6、体重得当，身体匀称；站立时，头、臂、臀位置协调。

7、眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

8、牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，无出血现象。

9、头发有光泽，无头屑。

10、肌肉、皮肤富有弹性，走路感到轻松。

（三）心理健康的十条标准

心理学家马斯洛和米特尔曼提出心理健康的十条标准：

1、有充分的自我安全感；

2、能充分了解自己，并能恰当估价自己的能力；

3、生活理想切合实际；

- 4、不脱离周围现实环境；
- 5、能保持人格的完整和谐；
- 6、善于从经验中学习；
- 7、能保持良好的人际关系；
- 8、能适度地宣泄情绪和控制情绪；
- 9、在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；
- 10、在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

(四)“体育与健康教育相结合”改革试验参看课本 1~2 页“前言”

第一课 体育的本质与功能

一、教学目的

通过本课教学，使学生了解体育的本质与功能，明确体育锻炼的价值和意义，培养体育锻炼的兴趣与自觉性。

二、教材分析

(一)重点：体育的概念与本质，体育锻炼对人体的特殊功能。

(二)难点：体育与任何身体活动方式，一般的生产劳动及其它社会现象的区别。

(三)结合点：针对社会上人们对体育的误解与偏见，从而提高对体育的认识，端正参加体育锻炼的态度，明确体育的社会主义方向，提高为社会主义建设服务的社会责任感，自觉、

积极地参加体育锻炼。

三、教学建议

(一)在讲授体育的本质时,可简要地结合体育的起源与发展进行。

(二)在逐步讲授体育的健身功能时,应举些生动的事例和鲜明的对比数字来加以论证,以提高学生对体育锻炼价值的认识,从而激发学生喜爱体育和参加体育锻炼的积极性和自觉性。

(三)向学生介绍有关健身的书籍与方法。

四、参考资料

(一)什么是体育

体育是一种社会现象,是人们用来锻炼身体,增强体质,防治疾病,延年益寿的重要方法,是进行竞技比赛,丰富人们文化生活内容,建设精神文明的内容与手段,也是加强与各国人民之间相互了解的纽带。体育的这几方面虽然目的、作用、对象不同,但它们是相互联系的,都是以身体练习为基本手段,都要全面发展身体和增强体质,都有教学和教育的内容,也有竞赛和提高技术的因素。所以体育的概念可以确定为:

体育(广义体育,亦称体育运动)是以身体练习为基本手段,以增强体质,提高运动技术水平,丰富文化生活为目的的一种社会活动。它是社会文化的组成部分,受社会的政治和经济的制约,为社会的政治和经济服务。

(二)体育的本质

体育是一种复杂的社会现象,它包含有若干部分,不同的部分又各自具有不同的质。从主要结构看,体育包括两个最基本的部分:第一是作为体育的方式、手段的运动部分。第二是

运用这种手段、方式来实现社会所规定的体育的目的部分,体育这种双重结构使本身至少具有双重的质。前一种质主要表现在运动能改变人的体质这种自然属性上,称为自然质。而后一种质则主要通过运动的手段来达到一定的社会目的来体现,故称为社会质。体育的本质正是由其自然质和社会质相结合、联系、交互作用来决定的。因此,体育是根据社会的需要,以运动作为主要手段,通过对人的培养来达到社会目的的一种实践活动。

(三)体育游戏与体力劳动的区别

	体育游戏	体力劳动
不同点	1、直接目的是发展人的体力和智力,具有非生产性。 2、只是学习控制和征服环境,与改造自然无直接联系。 3、活动内容、强度、时间、场所、环境可以由组织者自行选择,可以控制到有利于人体健康的程度。 4、活动有情节性、趣味性、娱乐性,对参加者的身心有积极的调节作用。 5、人们在游戏中所担任的角色无现实意义。	1、直接目的是创造物质财富、具有生产性。 2、活动直接与改造自然相联系。 3、活动的内容、强度、时间、场所、环境受生产条件所制约,有时会不利于人体健康。 4、活动比较单调、机械、并有强制性,易引起机体疲劳。 5、人们在劳动中所担任的角色有现实意义。
共同点	1、都是人类自觉积极的活动。 2、都有一定的教育意义。 3、都有健身作用。	

(四)体育与艺术的区别。

体育艺术之间的区别,是由各自不同的目的所决定的。

为了增强体育活动的“艺术性”,在一些运动会上安排艺术表演,甚至使某些运动项目“艺术化”,这样做都不能从整体上改变体育的本质属性。例如,艺术体操、花样游泳、技巧、花样滑冰等项目中有许多舞蹈动作,配有音乐伴奏,具有很高的审美价值,甚至可以说它们与艺术一样是美感集中的物化形态,与表演艺术有同样的魅力。但它们本身却是体育的竞技项目。因为运动员表演的目的是为了获得尽可能高的分数,在竞争中夺取好名次。如冰上舞蹈的评分中虽然有“艺术印象分”,但同时还有“技术水平分”。反过来看,舞蹈中无论加入多少体操式的动作,也不会变为体操,一旦它违背了抒情的原则,便会因缺乏艺术形象而失去生命力,不成其为舞蹈,同理,戏曲中的武打不是体育性质的武术运动。

在体育活动中,满足审美的需要不是唯一和主要的目的,审美往往受制于功利,一名运动员的动作虽然极为美观,但我们主要的是去关心他的成绩和是否能获好名次。如果通过艺术家的手将他创作成美术作品,我们才会把全部注意力集中于他本身形象的美。这是现实美与艺术美的区别,也是审美意义的体育与艺术的主要区别。

艺术主要反映人的感情生活,各类艺术品都深深渗透着人的情感。它的这个特征使其目的、任务与体育大相径庭。譬如,舞蹈是在人的身体运动过程中通过动作、姿态、表情来表现人体美的艺术,在采用身体运动作为手段这一点上,它与体育表演是完全相通的。但其目的是为了抒情。

千百年来,体操、武术、杂技、舞蹈以及戏曲动作中,许多

运动技巧互相渗透,都要受人体生理规律的制约,都遵循运动生物力学的原理,但各自的目的不同,而体育是艺术创作的取材领域,体育也要借助艺术来丰富和发展自己。体育与各艺术门类的联系越来越密切。

(五)体育与体力劳动的区别

体力劳动也是一种身体活动,但体力劳动不称为体育,区别就在于目的性不同,以及为了达到各自的目的所采用的手段、组织形式和方法不同。劳动的目的是为了创造物质财富,各种劳动有各种劳动的动作,它不解决人体的全面发展问题。体育的目的在于增强体质,采用体育的专门手段——身体练习去达到增强体质的目的,采用体育教学、运动训练、运动竞赛等组织形式,以游戏、重复练习、间歇练习、循环练习等方法去完成发展身体的任务。所以,体力劳动与体育活动是两种既有联系又有鲜明区别的身体活动。

第二课 人体概述

一、教学目的

通过本课教学,使学生初步了解人体形态、结构和功能的概况;知道人体是一个统一整体,为今后进一步学习人体生理和卫生保健知识,并用以指导身体锻炼实践打下基础。

二、教材分析

(一)重点:人体的结构、细胞和组织。

(二)难点:器官、系统。

(三)结合点:用人体是一个统整体的理论指导身体锻炼。

三、教学建议

(一)讲授“人体的形态、结构”时,要充分运用演示法,利用模型和挂图进行。为了提高学生的学习兴趣和教学效果,还可以学生或结合自己的身体,按照“自上而下”和“由表及里”的顺序,介绍人体各部位的科学名称。同时,还要指出人体部位的俗称。

(二)人体的“细胞”是本课的重点。为了便于学生理解,可以指出人体(包括动物)细胞与植物细胞的不同,前者没有细胞壁、液泡、叶绿体等结构。除了运用挂图进行教学外,有条件的还可让学生进行观察人的口腔上皮细胞的实验,再总结出人体细胞的基本结构。

(三)人体“组织”,既是本课的重点,且内容也最多。在讲述时,要用挂图、幻灯或模型等教具进行教学,并把四种基本组织在身体上的分布概况、结构特点、作用等讲清楚。有条件的,最好让学生观察组织切片,使之更直观地理解各种组织的结构特点。为了便于学生掌握四种组织的分布、结构特点和主要生理功能等内容,还可以通过列表的形式进行教学。

(四)讲授“器官、系统”一节,除了讲清器官和系统的概念以外,还要结合学生在体育锻炼中各器官、系统的生理变化,以及它们之间的协调性,说明人体是一个统一的整体。同时,指出这也是体育锻炼能使身体得到全面发展,促进身体健康的生理根据。从而提高锻炼身体的自觉性和积极性。

四、参考资料

(一)人体细胞

细胞是人体的结构和功能的基本单位,由细胞构成组织,